OH!

#QuédateEnCasa

Los Tiempos

Cochabamba, Bolivia
3 de mayo de 2020
N° 1090

EMPRENDIMIENTOS

La inventiva y creatividad no han mermado en los bolivianos en estos tiempos de coronavirus e incertidumbre. P11

Moda
Narda Paredes es una pionera en el diseño de calzados nacionales. **P3**

Salud
No existe la inmediatez para reforzar el sistema inmunológico **P5**

Orientación
¿Cuál es la mejor manera de enfrentar la idea sobre la muerte? **P7**

EMPRENDEDORA. La directora y cofundadora de la primera aceleradora corporativa empresarial en Bolivia analiza el presente y futuro de las startups en el país

VIVIANA ANGULO

“Los emprendedores son una parte importante de las comunidades”

Texto: Adriana Trigo Amador
Fotos: cortesía de la entrevistada

“Cuando veo hacia atrás, es impresionante cómo cada decisión y oportunidad me llevaron de regreso a Bolivia para trabajar con emprendedores y el ecosistema”, con ese comentario inicia la entrevista Viviana Angulo, quien se considera una catalizadora de iniciativas con propósito, una conectora en América Latina y evangelista del empoderamiento femenino a través de la mentoría.

Angulo es directora y cofundadora de Pista 8, la primera aceleradora de base colaborativa empresarial en Bolivia sin fines de lucro que opera desde 2019. Angulo tiene una amplia y notoria trayectoria que inicia desde 2003. En Lima, cuando era directora de Valhalla Global (empresa que invierte en emprendimientos a nivel internacional), pidió en 2017 visitar Santa Cruz para ver el ecosistema emprendedor e identificar la madurez del mismo. Comenta que en ese entonces no había un proceso de aceleración a través del cual puedan pasar los emprendimientos más avanzados. Seis meses después, decidió como familia regresar al país para lanzar Pista 8, una aceleradora enfocada en crear un espacio de aprendizaje para emprendimientos y equipos de intraemprendedores, con el fin de exponerlos a contenido, acceso a redes y mentoría de calibre internacional.

Hoy, Pista 8 se ha convertido en un actor activo en la creación del ecosistema boliviano de startups y su modelo ha captado la atención a nivel internacional.

—¿Cuál fue el principal reto al fundar Pista 8?

—El principal reto fue el desconocimiento del valor de construir un ecosistema emprendedor, desde donde emerjan soluciones sociales y empresariales reales para nuestro país. El siguiente reto fue convencer a la empresa privada a unirse al programa, siendo con ellos totalmente clara que este esfuerzo monumental de desarrollar una aceleradora con expertos de la región no les devolvería ni un solo boliviano de su inversión monetaria. Sin embargo, serían los precursores de la construcción del andamiaje que sostendrá la innovación en el país. Luego de 66 reuniones, se unieron como fundadores: Grupo Venado, Grupo La Papelera, Grupo Granier, Grupo Etienne, el Estudio Legal Moreno Baldivieso e Inaheartbeat. Mirar a largo plazo y apostar a ello era mi consigna en ese momento. Hoy puedo decir que gracias a la Covid-19 ese largo plazo se traduce a hoy, pues debemos impulsar el talento emprendedor del país si queremos soluciones innovadoras bolivian made (hechas en Bolivia).

—¿Qué otros proyectos ha desarrollado?

—Las últimas semanas han traído muchos cambios a nuestras vidas, pero también han brindado oportunidades para reflexionar sobre cómo podemos mejorar nuestro ecosistema actual. Las oportunidades e invitaciones para crear valor virtualmente y across boarders sin fronteras es un privilegio y aprendizaje diario en esta coyuntura. Es motivador ver que son las personas quienes exponen a las comunidades a contenido de valor y las buenas intenciones con enfoque. Es por eso que mis días se dividen en: 1) en trabajar con el nuevo cohort de Pista 8 (14 emprendimientos a nivel nacional); 2) ser juez y conferencista en iniciativas como hackathons y webinars a nivel internacional; 3) proyectos locales de gran valor como lo es Ruptura Bolivia; 4) home learning con mis hijas, y 5) hacer las tareas de casa.

—¿Qué nos puede decir de Ruptura Bolivia?

—Ruptura Bolivia nace de una llamada telefónica con un mensaje audaz, el coorganizar el primer summit virtual de Bolivia. Marcelo de Rada, un joven boliviano con una energía increíble nos convoca a Gonzalo Castellanos y a mí para apoyarlo en esta locura de tres días de contenido con más de 10 horas en vivo, 20+ conferencistas y expertos internacionales. Luego de dos semanas de coordinación, lo logramos. Éstos son los resultados de un evento para el cual no se buscó auspicio, sino la entrega desinteresada de tiempo y conocimiento de muchas personas.

Hemos contado con la participación de

Perfil

Directora para América Latina de Valhalla Private Capital, compañía canadiense de finanzas corporativas dedicada a startups y educación sobre capital de riesgo. Dirigió varias iniciativas enfocadas en programas de fortalecimiento de ecosistemas, por ejemplo, la primera aceleradora para empresas consolidadas en el Caribe: Guayacan Venture Accelerator; el despliegue del programa de becas de Babson en Puerto Rico para académicos en el área de emprendimiento y lideró la planificación de conferencias internacionales como: el Foro de Empresas de Puerto Rico (2013) y la Mesa Redonda de Educación Empresarial coorganizada por la Universidad de Stanford (2011).

En Perú, colaboró en la creación de la primera Red de Ángeles Inversionistas: Angel Ventures Perú. En Bolivia, fundó Pista 8, la primera aceleradora de base colaborativa empresarial en Bolivia. El impulso que ha dado al ecosistema emprendedor de Bolivia le otorgó el reconocimiento como Senadora para representar al país en el World Angel Investment Forum.

400+ gerentes, subgerentes y directores de empresas, 500+ empresas representadas, 26 oradores, 800+ minutos de contenido, 250+ preguntas de panelistas y 16 países participantes. Los próximos eventos de Ruptura son el webinar con Rokk3r para empresas maduras que buscan innovación y el foro para actores del ecosistema boliviano.

—Si bien la respuesta puede ser obvia, ¿cuál es la real importancia de fomentar el desarrollo de startups?

—Los emprendedores son una parte importante de las comunidades que trabajan para mejorar nuestro entorno y serán clave para la reconstrucción de nuestra economía. Ahora es el momento de duplicar nuestro compromiso con el ecosistema emprendedor de Bolivia. Debemos priorizar la inversión en nuestra infraestructura de innovación que incluye educación, capital humano y otros sectores, porque será clave para proporcionar los empleos del futuro inmediato y el crecimiento económico necesarios para construir una Bolivia más conectada con el mundo.

—¿Considera que nuestro país es un buen ecosistema para el emprendimiento?

—Es nuestro ecosistema, desarrollarlo es nuestra responsabilidad y será nuestra mayor satisfacción. El mismo tiene una propuesta de valor multifacética que expondremos y perfeccionaremos una vez le demos el impulso que necesita.

—¿Cuáles son las mayores dificultades que enfrentan las startups en el país?

—El acceso a educación de calibre internacional, que les permita tomar las mejores decisiones para crecer exponencialmente su idea con un enfoque de solución sin fronteras. El acompañamiento de mentores que hayan caminado el camino del emprendimiento con valor innovador.

El rol de asesores legales, contables, etc. que orientan al emprendedor local no debe confundirse con mentorship (tutoría), que sólo lo pueden dar aquellas personas que han desarrollado empresas desde cero y han sido expuestas a un conocimiento amplio que los habilita a dar sus opiniones basados en experiencias propias. Una vez superada esta etapa, que nos permitirá un "pipeline" de emprendimientos más sofisticados con soluciones para mercados viables, el siguiente reto es formar a inversionistas que además de dinero sean capaces de aportar lo que se denomina "capital inteligente". El smart capital puede ser definido como el capital invertido en emprendimientos por inversores expertos que, además de una inversión monetaria, ofrecen al equipo emprendedor conocimiento del sector y/o contactos interesantes.

—¿Cuáles considera que son las principales claves para lograr startups y proyectos digitales exitosos?

La preparación y complementariedad del equipo para desarrollar el potencial del emprendimiento; el validar su mercado una y otra vez; apetito por aprender más; la apertura a recibir retroalimentación; el grupo de mentores que han formado a su alrededor; una visión de exponerse a oportunidades globales; que manejen el lenguaje del inversionista, y que hablen inglés y/o manejen el lenguaje técnico emprendedor y de inversión.

—El mundo está siendo transformado por una pandemia, ¿la forma de concebir los emprendimientos debería cambiar? ¿En qué posición deja "esta crisis" a las startups en proyecto?

—Vemos dos segmentos de emprendedores: aquellos cuyo negocio paró en seco y otro que triplicó ventas. La diferencia entre unos y otros, el giro de envío de productos a domicilio a través de plataformas y servicios on-line... la única forma hoy de proveer a las familias que cumplen la cuarentena y mantener ciertos servicios operativos que no requieren el contacto entre proveedor y cliente. Esto se sostendrá en el tiempo, quizá no con el volumen actual. Sin embargo, ya muchos de estos emprendimientos se ganarán la confianza de sus clientes y estos apreciarán la comodidad del servicio.

Para el primer grupo, es una etapa de reflexión profunda de modelo, evaluarán la compatibilidad con la tecnología y se cuestionarán sumar a un experto tecnológico al equipo. Además, reducirán todo lo que no es crítico y mantendrán al mínimo los gastos.

—¿Qué tendencias son las que más van a impactar en el sector de las startups?

—Este tiempo de crisis pondrá en perspectiva el valor real de los emprendedores. El sector público recibirá una intensa presión de generar mecanismos jurídicos e incentivos necesarios para que los emprendimientos no mueran. Esta petición ahora tendrá más sentido que nunca, ya el reto que nos presentó la Covid-19, en muchas facetas, tuvo como respuesta soluciones desarrolladas por emprendimientos bolivianos.

El movimiento mundial se entregó a solicitar a los emprendedores soluciones a través de hackathons. El primer hackathon fue organizado en menos de 24 horas, en Estonia. En Alemania, recibieron más de 43.000 proyectos en menos de una semana. El mismo fenómeno lo hemos visto en América Latina, liderado por organizaciones como Xcala y varias universidades. En Bolivia, el Viceministerio de Ciencia y Tecnología y la Embajada de Ciencia, Tecnología e Innovación lanzaron una versión local. El éxito de estas iniciativas es inyectar a las ideas seleccionadas un know-how de mentores y capital para realmente desarrollarlas en el tiempo. Alemania, por ejemplo, se propone levantar 4 millones de euros con este fin. Iniciativas como Ruptura Bolivia y Pista 8 tratan de dar visibilidad al potencial emprendedor del país con el objetivo de alinear recursos para proyectar sus modelos de negocio.

PRODUCCIÓN NACIONAL.
La marca trabaja con artesanos y talleres locales en La Paz.

NARDA HACE UN ELOGIO A LOS PIES

La diseñadora paceña está lanzando su nueva colección de zapatos y accesorios, una línea totalmente hecha en Bolivia

Texto: Claudia Eid
Diseños: Narda Paredes
Fotos: Javier Tenorio y Michael Dunn

Narda Paredes cuenta que desde pequeña sentía amor por los zapatos, a partir de esto, la joven diseñadora y empresaria creó la marca NARDA Bolivian Handmade, que hace una semana celebró su segundo aniversario, aunque en este tiempo de confinamiento, los seis artesanos y seis talleres externos que colaboran con la producción cuando tienen pedidos grandes no están funcionando. "Lo más importante para mí es la seguridad y bienestar de mis artesanos y sus familias. Nosotros acatamos todas las disposiciones del Gobierno Boliviano", explica Narda, sin embargo, su nueva colección ya está lista y las imágenes de la misma están en estas páginas.

"Aposté por Bolivia, por la obra de mano nacional y por el sueño de fabricar los mejores calzados de la región y así es como nació la marca", cuenta la diseñadora que se ha convertido en una pionera de los zapatos artesanales y con diseño exclusivo en el país.

Su estilo se define como elegante y clásico, aunque la combinación de materiales, texturas y colores tienen un aire vanguardista y moderno.

"Somos la marca pionera de calzados hechos a mano en Bolivia. Los diseños exclusivos, los materiales de primera calidad y la mano de obra de artesanos locales resultan en la elaboración de calzados de lujo y obras de arte", responde Narda a la consulta sobre el concepto de su marca. Ella comenzó a diseñar hace cuatro años y se formó en Lima, Perú. Sin embargo, cuenta que inició de una manera no muy tradicional: aprendió a diseñar sobre la horma y no sobre el papel.

Los zapatos y accesorios de Narda se comercializan únicamente por medio de su página web www.narda.com.bo que cuenta con un carrito de compras. "Hemos logrado consolidar una tienda online alucinante que cuenta con un sistema de distribución y logística que llega a todo el país y a la puerta de nuestras consumidoras por un costo adicional muy bajo. A partir del mes de junio tendremos envíos internacionales a casi todo el mundo por medio de DHL", añade la diseñadora.

NUEVA COLECCIÓN. Algunos de los zapatos que forman parte de la nueva colección que se lanzará en junio.

DISEÑADORA. Narda Paredes en una sesión de fotos de una colección anterior.

447509/03

¿SOLUCIONES MILAGROSAS? Hay hábitos saludables que influyen en el sistema inmunitario y no están a la venta en la farmacia, dependen del estilo de vida

¿QUÉ ES LO QUE REALMENTE NECESITA EL SISTEMA INMUNITARIO?

Texto: Adriana Trigo Amador
Fotos: Archivo

Si buscas una fórmula fácil e inmediata para hacerte inmune a la pandemia de coronavirus, no sigas leyendo. No existe. Confiar en la inmediatez y total eficacia de muchas ofertas del mercado puede ser una imprudencia. Es importante recordar que, en este momento, lo mejor para el sistema inmunitario es quedarse en casa y ser escrupuloso con las medidas higiénicas. Pero si lo que te interesa es saber qué puedes hacer en el día a día para mantener las defensas en un estado óptimo, sigue leyendo y toma nota.

Vamos por orden, ¿podemos fortalecer el sistema inmunológico a toda edad? ¿Qué factores influyen? El médico internista Luis Javier Diez Canseco explica que, al nacer, el bebé tiene anticuerpos provenientes de la madre, que pasaron a través de la placenta desde las primeras semanas de gestación. Éstos lo protegen durante su primer mes de vida. "A pesar de ello, el sistema inmunitario del bebé no podrá producir adecuadamente anticuerpos hasta después de varios meses. Alcanzará todo su potencial a los dos años de edad. Por ello, es importante cuidar de los bebés y estar atentos a su evolución", añade. Acota que, para poder garantizar la salud y el buen desarrollo del sistema inmunitario del bebé, la leche materna resultará fundamental. Asegura que ésta, además de las vacunas, conforman la combinación ideal para fortalecer el organismo y ayudar al desarrollo de las defensas.

"Uno de los factores más influyentes es la nutrición del bebé y de la madre. Al tener un niño o una madre desnutrida, el sistema inmunológico no madura de forma adecuada y esto hace que se desarrollen muchas enfermedades infectocontagiosas", remarca. El experto reitera que un factor muy importante es el cumplimiento del programa ampliado de inmunizaciones (vacunas) que cada país, de acuerdo al contexto epidemiológico, aplica. "Lastimosamente, con el movimiento antivacunas despertaron muchas enfermedades que se las consideraba erradicadas. Como el sarampión", acota.

La médica nutrióloga Verónica Ayala manifiesta que, la mayor parte del tiempo, el sistema inmunológico está en constante actividad, tratando de asegurar una adecuada respuesta frente a agresiones externas o internas. "Si bien es cierto que durante el primer año de vida y la senectud nuestro sistema inmune es más vulnerable, no existe una edad límite para su fortalecimiento", remarca la especialista.

¿HASTA QUÉ PUNTO AYUDAN LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS?

Diez Canseco expone que los suplementos alimenticios fueron diseñados para cubrir las necesidades metabólicas en diversas patologías, en las que el paciente se viera imposibilitado de poder ingerirlas, absorberlas y metabolizarlas como en el caso de un paciente en coma.

"En la población en general, una dieta equilibrada con aporte de frutas, verduras, proteínas animales y vegetales, no deberían recibir suplementos alimenticios o vitaminas", destaca. Otro factor que señala es el desgaste metabólico que las personas realicen, como por ejemplo, un atleta de alto rendimiento en fase de preparación requerirá muchas veces ciertos suplementos que la dieta habitual no aporta. "Siempre es aconsejable contextualizar el escenario de cada persona para tomar la decisión si requiere o no estos suplementos", advierte el experto.

Ayala destaca que no existe un nutriente, probiótico, suplemento nutricional y/o alimento que por sí solo mejore el sistema inmunológico. Coincide con Diez Canseco en que la mejor vía para obtener los nutrientes necesarios para la optimización de la respuesta inmune es una alimentación variada, adecuada y equilibrada acompañada de la práctica frecuente de ejercicio físico.

"La automedicación de suplementos nutricionales es una práctica potencialmente riesgosa para la salud", alerta. Explica que, ante una situación de clara deficiencia de un nutriente implicado en el sistema inmunitario, el consumo de este tipo de suplementos puede tener un efecto benéfico en la respuesta inmune. Pero su ingesta no tiene ningún efecto si no existe deficiencia. "Por el contrario, pueden producirse hipervitaminosis y comprometer la salud y el equilibrio del organismo", asevera.

PARA SUBIR LAS DEFENSAS: DEJAR EL SEDENTARISMO Y OTROS CONSEJOS

Diez Canseco asegura que la mejor forma de tener un sistema inmune adecuado, fuerte y que sea contestatario al agente que quiera invadir es llevar una vida lo más saludable posible. Dentro este estilo

de vida, aconseja que es muy importante dejar el sedentarismo, realizar ejercicio aeróbico, caminar cuatro o cinco cuadras en vez de tomar un taxi, tratar de usar más las escaleras en vez del ascensor y sacar la bicicleta, entre otras actividades. Ayala acota que es aconsejable realizar 30 minutos de ejercicio al día y no menos de tres veces a la semana.

Ambos expertos coinciden también en evitar el consumo de cigarrillos (sean o no eléctricos) y dejar de lado el consumo de bebidas alcohólicas en exceso.

"Un factor muy importante a tomar en cuenta en el sistema inmune es el descanso que toda persona debe tener: entre seis a ocho horas diarias. Existen muchas patologías asociadas al sueño que hay que saber identificarlas", comenta el especialista. Ayala añade que también es importante mantener el estrés a raya.

El médico internista señala que algo muy importante que no se toma en cuenta son los controles médicos anuales que toda persona debería tener y así evitar la progresión de enfermedades que pueden ser curables. Aconseja que la población en general tome en cuenta los consejos de sus médicos de cabecera.

Ayala indica que también es importante mantener un peso saludable, ya que el exceso de masa grasa en el organismo condiciona un estado proinflamatorio. Recomienda también tomar sol para la mejora de los niveles de vitamina D (por un lapso promedio de siete minutos, tres o cuatro veces por semana, en horario previo a las 10:00 y posterior a las 16:00).

LA ALIMENTACIÓN, UNA ALIADA PARA TODA EDAD

Mencionamos varios factores que influyen en la inmunidad de la persona y uno que de los imprescindibles es la alimentación. "La nutrición es un pilar fundamental en el desarrollo y mejora de la respuesta inmune. Desde los recién nacidos, en los que la leche materna juega un rol primordial en la defensa ante potenciales patógenos, hasta los adultos mayores, en quienes una alimentación adecuada, sumada a una actividad física idónea, disminuirán los episodios de cuadros infecciosos", enfatiza la experta.

Si bien la alimentación puede ser una aliada, Ayala recomienda disminuir el consumo de azúcar, frituras y alimentos ultra procesados y optar por alimentos frescos y naturales (idealmente orgánicos) y libres de conservantes.

"Un pobre estado nutricional conlleva un mayor riesgo de contraer infecciones. Sin embargo, el conocimiento del rol que juegan los nutrientes en los mecanismos inmunológicos es más reciente (inmunonutrición)", comenta.

La especialista asevera que los aminoácidos (componentes proteicos de la dieta) impactan sobre el sistema inmunitario y se conoce cada vez mejor cómo los ácidos grasos, sobre todo los poliinsaturados, influyen sobre el sistema inmune y los procesos inflamatorios.

Apunta que las vitaminas y minerales ejercen un papel importante como cofactores de muchas vías metabólicas y se consideran esenciales para la integridad y el adecuado funcionamiento del sistema inmunológico.

Ayala indica que los alimentos que proveen dichos nutrientes e indispensables para optimizar la respuesta inmunológica son los siguientes:

- **PROTEÍNAS.** De origen animal: carne de res, aves como pollo y pavo, pescados, conejo y llama; huevos enteros; lácteos y derivados.

De origen vegetal: legumbres como la lenteja, poroto, garbanzo, tarhui, haba, arveja y maní. "Recuerda consumirlos, de preferencia, acompañados de cereales como el arroz, quinua, maíz, avena, amaranto o trigo", añade.

- **ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS.** Nueces, semillas de girasol, semillas o aceite de linaza, pescados como el salmón, atún y trucha.
- **VITAMINA D.** Pescados como el atún y salmón, yema de huevo, leche entera y/o enriquecida con vitamina D, aceite de hígado de bacalao e hígado de res.
- **VITAMINA A.** Aceite de hígado de bacalao, huevo entero, leche entera y/o enriquecida con vitamina A, vegetales y frutas de color naranja y amarillo (naranja, mandarina, zanahoria, pimentón y zapallo) brócoli y los vegetales de hoja verde intensos (espinaca, acelga, verdolaga, kahlé, rúcula y achicoria).
- **VITAMINA C.** Melón, naranja, pomelo, kiwi, mango, frutillas, moras, arándanos y limón.
- **VITAMINA E.** Aceites vegetales (girasol, maíz y soya), germen de trigo, almendras, nueces, maní, semillas de girasol y vegetales de hoja verde intensos.
- **VITAMINA B6, B12 Y ÁCIDO FÓLICO:** Carne de res (particularmente hígado), lácteos y derivados, pescados y mariscos, yema de huevo, vegetales de hoja verde, legumbres, almendras, nueces y pistachos.
- **HIERRO.** Carne de res (particularmente el hígado), vegetales de hoja verde intensos, legumbres, yema de huevo y cereales fortificados con hierro.
- **ZINC.** Carne de cerdo y res, mariscos, cacao amargo, cereales integrales particularmente el arroz integral, yema de huevo, palta, nueces y legumbres.
- **COBRE.** Cereales integrales, legumbres, nueces, papa, vísceras como el riñón e hígado, vegetales de hoja verde intensos, ciruelas pasas y cacao amargo.
- **SELENIO.** Carne de res, pescados, mariscos, nueces y avellanas, huevos enteros, hígado de res y pollo, cereales integrales y germen de trigo.
- **PROBIÓTICOS.** Ayala especifica que alimentos fermentados como el yogur, kéfir y la kombucha contribuyen a la mejora de la microbiota intestinal, altamente relacionada con el sistema inmune.

FRAGILIDAD. Desde la conciencia y la cotidianeidad del día a día surgen claves y formas para hacer frente a aquello que es lo más certero de la vida, la muerte.

VIVIR PARA ENFRENTAR LA IDEA DE LA MUERTE

Texto: Adriana Trigo Amador
Fotos: Archivo

No hay nada más certero e inevitable que la muerte. Nacimos "condicionados" a ello y en realidad, por más contradictorio que suene, es parte de la vida. Es difícil hablar y escribir de ello, pero hay que hacerlo. Estimado lector, antes de que caiga en la trampa de pensar que leer esto, en estas circunstancias, opacará su día y le traerá recuerdos dolorosos, le adelantamos que afrontar este miedo puede ser posible incluso liberador.

Pero vamos por partes ¿Qué se esconde detrás del miedo a la muerte? La terapeuta y life coach holística Jordana Cirbián comenta que en las últimas semanas ha tenido muchos pacientes que han expresado que tienen miedo a morir o a que alguien cercano muera. "En terapia hemos descubierto que a lo que tienen miedo es: a ser conscientes de la fragilidad o mortalidad del ser físico y que sienten que han postergado muchas cosas", añade.

Por lo tanto, explica que el verdadero temor se traduce a: "me estoy haciendo consciente de que no he estado viviendo en plenitud, entonces no quiero morir aún".

La especialista subraya que la mayoría de las veces no se trata tanto de "cómo vamos a morir", sino de "cómo estamos viviendo". "El que más teme morir es aquél que aún no ha comprendido lo que significa vivir", remarca.

Para iniciar esta plática, el psiquiatra Franz Siles cita a al padre del psicoanálisis, Sigmund Freud: "Si quieres soportar la vida, prepárate para la muerte". El experto manifiesta que el miedo percibido ante la idea de la muerte es aquél de llegar a lo desconocido, a lo incierto. Adiciona que las personas con una convicción y/o desarrollo espiritual, cualquiera que sea su orientación, suelen estar mucho más provistas de recursos para concebir el momento de la muerte, tal como la conocemos.

"Nada más ineluctablemente unido al vivir, el morir. Nada vivo desea morir, incluso el quitarse la vida está profundamente ligado a querer vivir realmente, fuera de la opresión insoportable de la angustia", adiciona.

Siles señala que una profundización de los temas sobre la muerte no ha sido fácilmente superada en el campo de los que trabajan con personas que viven, sufren y mueren.

"Mostramos una patente inclinación a prescindir de la muerte, a eliminarla de la vida" Siles cita nuevamente a Freud. "También la personificamos con los matices culturales diversos. Pero simulando por mecanismos inconscientes que somos en ello meros espectadores", añade.

El psiquiatra comenta que suele ocurrir que admitimos más fácilmente que no nos preocupa nuestra propia muerte, sino la de nuestros seres amados. "Su dolor por nuestra muerte, su supuesta necesidad de nosotros, duele más que nuestra propia partida en la gran mayoría de los casos", adiciona.

Pensado en lo que todos tenemos en la cabeza: ¿vivir en medio de una pandemia incrementa el miedo a morir? Siles responde que ello es innegable debido a la incertidumbre del contagio masivo y la idea de una muerte más probable ocasionada por un agente más concreto: un virus. El experto explica que el debate científico pone al virus entre la frontera de lo vivo y lo muerto. "No están vivos, pero tampoco están muertos ni inertes. En un lenguaje criollo: son un coso zombi", expone.

Siles hace hincapié en que desde noviembre de 2019, ya murieron (de a poco) muchas cosas de nuestro anterior modus vivendi. ¿La principal recomendación? Reconstruirnos. "Lo más difícil puede ser aceptar que el enemigo, en gran medida, somos nosotros mismos como portadores de actitudes autodestructivas y enemigas invisibles, a descubrir dentro y no siempre fuera", resalta.

¿UNA PUERTA PARA SER MEJORES PERSONAS?

Pasar cada día consciente de que "vamos a morir" o "despedir" en algún momento de nuestras vidas a un ser querido, ¿puedo hacernos mejores personas? Siles expone que si la conciencia de nues-

tra no-inmortalidad pasa por el tamiz de la razón, valores constructivos y noción de equivalencia nuestra con el otro, tal vez el miedo a la muerte haría a algunos mejores personas. "Esto no es inmediato, tampoco automático, pues traemos evolutivamente cargas inevitables muy semejantes a la 'Maldad líquida', como lo plantea Zygmunt Bauman", comenta. Sugiere enfrentar y ganar la batalla a la "industria del miedo", que encontró en esta época asolada por el coronavirus por dónde fluir y anegarlo todo. "La sola idea de la muerte nos hace comprar seguros de vida y de salud. Qué irónico: la inseguridad la regalan, la "seguridad" se compra", acota Cirbián.

"El juego del escondite del poder ahora ha sido monopolizado por un 'coso' que no tiene vida, ni está muerto y tiende a llevarnos a su condición. ¿Lo sabremos entender, aceptar y reaccionar como especie?", cuestiona el psiquiatra.

Desde su experiencia, Cirbián comenta que a pacientes y amigos quienes quisieron hablar sobre la muerte les hizo la siguiente pregunta: "Si alguien te dice que vas a morir hoy, en una hora, ¿qué es lo que piensas o lo que haces o lo que buscas?". Cuenta que la mayoría respondió que buscarían refugiarse en el regazo de alguien a quien aman o buscarían a quienes los aman. Otros (muy escasos) respondieron que se irían solos a un lugar que les de paz y serenidad para "apagarse".

Relata que le llamó la atención cómo ninguno dijo que iría al banco a verificar cuántos "ceros a la derecha" había aumentado su cuenta, ni que se aseguraría de tener en su bolsillo el último iPhone listo para tecnología 5G, ni que le importaría si la ropa que llevaba para morir era de "marca" y menos aún que irían a darse una vueltecita por todos sus bienes.

"Quién diría que la muerte es la más eficiente a la hora de disolver el ego. Parece que la sentencia de muerte tiene una virtud: nos hace buscar 'la vida' y reflexionar sobre lo que es realmente esencial", destaca.

La terapeuta cuestiona también el por qué valoramos todo sólo cuando sentimos que lo estamos perdiendo, incluida la vida.

ALGUNOS CONSEJOS

Siles reflexiona que, más allá de los condicionamientos culturales de dolor, tristeza y pesadumbre ante la muerte, el miedo a ella radica en la incertidumbre. ¿Cómo la administramos? Responde que cada quien tiene diversas maneras y grados de pertinencia para manejar lo incierto y aconseja:

• Ante el temido asalto, sorpresa y abandono del estado previo, sugiere tolerar el no tener control sobre todo o que más bien controlamos pocas cosas de verdad.

• Transmitir la idea que el presente es importante y que es más prolongado que la eventualidad de la muerte. "Es una filosofía simple de vida, pero tan verdadera como inspiradora de paz", resalta.

• Cerrar las brechas de aquello que creemos inconcluso. "El miedo se filtra más por la sensación de lo pendiente", asegura el experto. Aconseja evitar el "cuando se pueda", hacer capítulos "más cortos" en aquello que podríamos denominar "la novela de nuestra vida" y no posponer el llanto, la risa, la caricia o la palabra de arrepentimiento dirigida al otro o a la propia conciencia.

"No hay recetas genéricas. Hay la posibilidad, para los que se quedan, de reconstruir lo que permanezca sobre un terreno más firme. Aceptar que nada se pierde y todo se transforma. Nunca perderemos lo que no poseemos", remarca el psiquiatra.

Cirbián coincide con ello y se refiere a la muerte como al cese de las funciones biológicas. Destaca que, si bien, en esta experiencia material nos manifestamos a través de nuestro ser físico, no somos sólo eso. Apunta que en el entendido de que somos seres con diferentes planos experimentándonos para trascender en el camino de retorno a la luz, la muerte es simplemente el proceso de separación del alma y el cuerpo, lo que está lejos de significar que dejamos de existir.

"La muerte no existe. Lo que existe es un cambio de condición. No desaparecemos, sólo nos transformamos. El alma del hombre es inmortal y el alma del hombre despierto es inmortal y divina", concluye la life coach holística.

ESTILO DE VIDA. Los millonarios del planeta alquilaron hoteles o se instalaron en yates y playas privadas para pasar la cuarentena. En varios casos no les importó mal usar bienes o llevar el riesgo del contagio de la Covid-19

LAS CUARENTENAS DE CINCO ESTRELLAS Y UN MARTINI

Texto: Rafael Sagárnaga
Fotos: Archivo

En este tipo cuarentenas, el mayor riesgo probablemente resulte morir de hartazgo o debido a un resbalón en el jacuzzi. Claro que si eso de que demasiados malos deseos de otras gentes atraen la mala suerte resulta cierto, las causas podrían multiplicarse. Son las cuarentenas de quienes pudieron aislarse en mansiones, yates y hoteles exclusivos. Algunos lo hicieron sin siquiera importarles que ayudaban a expandir el virus, y otros, incluso, por obra y gracia de la casualidad.

Quizás hubo quienes debieron sumar a todas sus abundantes provisiones para "sobrevivir a la pandemia" un buen masajeador de orejas. Es el caso, por ejemplo, de Maha Vajiralongkorn, el rey de Tailandia. A mediados de febrero, ante la amenaza del coronavirus, el monarca decidió aislarse del mundo reservando un hotel entero en el sur de Alemania: el Grand Hotel Sonnenbichl, cerca de la frontera con Austria.

El hotel es un clásico resort de invierno alemán. Cuenta con campo de golf, balneario, piscinas y amplios salones con una decoración, todo ello a los pies de una cadena montañosa. Tiene 99 habitaciones repartidas en cinco plantas. Las ordinarias cuestan casi 100 dólares por noche y las suites cerca de 400. Todo el complejo fue alquilado por Vajiralongkorn para uso y disfrute de él y su corte, que incluye una veintena de concubinas mientras dure la cuarentena.

Sin embargo, pese a las duras leyes que castigan a quienes osan hablar contra la monarquía en su país, desató una inocultable ola de críticas. La molestia tendía ya a fines de marzo a convertirse en una campaña bajo el lema: "¿Para qué queremos un monarca?". Mientras tanto, en esos días, el país resultaba el segundo más afectado por la Covid-19 en el sur de Asia. Pero las ofensas abiertas de opulentos a sus sociedades, con las correspondientes reacciones, se han repetido en diversas partes del planeta.

EL YATE DEL ESCÁNDALO

"La puesta del sol anoche... aislado en la Granadinas para evitar el virus... espero que todo el mundo esté a salvo", escribió David Geffen en Instagram. Ese 20 de marzo, el magnate de la industria discográfica desató reacciones furiosas. Según la publicación Bloomberg, Geffen, de 77 años, tiene un patrimonio neto de 9 mil millones de dólares.

MARCELO TINELLI. El conductor de televisión causó polémica en Argentina al irse en plena cuarentena a una propiedad en Esquel.

"¡David Geffen tiene una fortuna de más de 8 mil millones de dólares! —respondió Meghan Mc Cain, una de las seguidoras de la cuenta, entre miles— ¡Por el amor de Dios, ayude a este país a conseguir ventiladores, máscaras para nuestros trabajadores de la salud y los suministros médicos que necesitan! O no, sólo quédese en su maldito yate. Esto es simplemente vergonzoso y grotesco".

Pero Geffen, como algunos otros millonarios que también tuvieron la idea de una cuarentena flotante, se hallan advertidos de un riesgo: si bien la nave puede parecer un refugio flotante, existe el riesgo de que un invitado o miembro de la tripulación se enferme. La escapada podría "convertirse rápidamente en una pesadilla de cuarentena", según la publicación de la industria Superyacht Times. Las compañías de líneas de cruceros ya lo han demostrado. A algunas de sus naves se les ha negado la entrada a puertos ante el brote del virus entre pasajeros y tripulación.

De todas maneras, al parecer, poco se sabrá ya del magnate que escribió por demás. Es poco probable que Geffen vaya a anunciar cuándo pondrá el pie en tierra firme. El multimillonario que desató una tormenta de críticas sobre su apaci-

ble retiro cambió el perfil de su cuenta de Instagram a privado. Sin embargo, otros desataron cuarentenas más escandalosas y no sólo en el ciberespacio.

REACCIÓN CONTRA "VACACIONISTAS"

Sucedió nada menos en la culta capital francesa y otras metrópolis europeas. Cuando comenzaron a correr rumores sobre el cierre nacional inminente con el propósito de cortar de raíz el brote de coronavirus, desde París y otras grandes ciudades miles de franceses de clases altas optaron por trasladarse a sus residencias veraniegas colmados de productos. La estampida causó sorpresa, primero, luego alarma y finalmente molestia y hasta protestas en ciudades y pueblos pequeños de las costas y de las islas.

En una crónica dedicada al fenómeno, el New York Times describió cómo, por ejemplo, en Noirmoutier, las tensiones llegaron al extremo de que el Alcalde intentó bloquear el puente que permite el acceso a esa isla de 10 mil habitantes. También señala disputas y agresiones en los supermercados del lugar. De un día para otro, la población se había duplicado y los dueños de residencias lujosas se lanzaban a las playas a tomar el sol, trotar y surfear. En represalia, más de 10 automóviles con placas de París terminaron con los neumáticos pinchados.

En Francia y por toda Europa, los citadinos ricos han abandonado los epicentros de la crisis para dirigirse a sus casas de descanso. Allí la proximidad con el mar o las montañas hace más tolerable el encierro y una conexión a internet aceptable les permite trabajar a distancia. Pero también generan temor debido a la posibilidad de que traigan con ellos el virus a regiones donde hay pocos hospitales capaces de lidiar con un aumento repentino de enfermos y porque ponen en mayor riesgo a los residentes locales, entre quienes, por lo regular, hay más ancianos con recursos limitados.

En Italia, el país europeo con más infecciones y muertes, muchos residentes del norte, región devastada, huyeron al sur. Pesa a no contar con cifras comprobables, algunos funcionarios del sur creen que parte de las infecciones obedecieron a ese flujo del norte. Miembros del consejo regional de Sicilia afirmaron que muchas de las nuevas infecciones se debían al movimiento de casi 40 mil personas que habían llegado de otras regiones.

En España, el expresidente José María Aznar hizo maletas y abandonó Madrid el mismo día que la capital cerró las escuelas y universidades. Se dirigió a su villa de verano en Marbella, el célebre centro vacacional del Mediterráneo. Las redes se colmaron de expresiones nada positivas sobre Aznar.

TINELLI, EN LA MIRA

En Sudamérica también hubo polémica por las cuarentenas a pedir de caviar y martini. Nada menos que el conocido Marcelo Tinelli estuvo en el ojo de la tormenta. El famoso conductor fue acusado por el Gobierno de Chubut de mal utilizar un avión sanitario. Según el diario Clarín, Tinelli pagó una aeronave para que le lleven efectos personales desde Buenos Aires hasta la turística Esquel, ciudad donde pasa la cuarentena. De acuerdo a la Policía, cuando aterrizó el avión en Esquel, el manifiesto de la carga —que decía traer medicamentos— no coincidía con lo que traía el avión. Clarín publicó una nota donde decía que Tinelli había utilizado un vuelo privado haciéndolo pasar por un "vuelo humanitario".

Así, no exenta de polémicas, la élite global pasa, a su estilo, el histórico encierro. A la cabeza de la desigualdad planetaria, Jeff Bezos guarda la cuarentena en la casa que compró a mediados de febrero por 165 millones de dólares. Hasta ese momento la casa más cara la había pagado Bill Gates con 126 millones, una mansión a llamada Xanadu. Lugar donde el magnate más señalado por los teóricos de la conspiración como causante de la pandemia se halla, probablemente, plácidamente recluido.

Valga citar que no ha sido necesariamente requisito el poseer algunas o muchísimas decenas de millones de dólares para pasar la cuarentena en espacios de cinco o más estrellas. No faltan los golpes de suerte como aquél que le tocó al matrimonio de los sudafricanos Olivia y Raúl de Freitas. Habían volado a Maldivas para hospedarse durante seis días en Cinnamon Velifushi, el resort más lujoso de las islas. Pero la cuarentena cerró la isla y los vuelos. Si salían del paradisiaco resort rodeado de aguas cristalinas, no podían volver. Así que pactaron una sustancial rebaja para su permanencia que, con el paso de los días, derivó en una creciente e incómoda factura.

Pero, excepciones al margen, la huida hacia las casas de descanso ha caldeado los ánimos por algo que la pandemia global hace cada vez más evidente: la creciente brecha entre ricos y pobres. A diferencia de la clase que tiene casonas de descanso u opciones similares, miles de millones se enfrentan a la posibilidad de pasar semanas en cuarentena dentro de espacios reducidos. Algunos han sido despedidos, mientras que otros deben seguir trabajando, en ciertos casos con poca protección, en empleos que les pagan poco.

En su informe sobre desigualdad 2017, la fundación Oxfam llegaba a una lapidaria conclusión: "El 82 por ciento de la riqueza mundial generada durante el pasado año fue a parar a manos del 1 por ciento más rico de la población mundial, mientras el 50 por ciento más pobre —3.700 millones de personas— no se benefició lo más mínimo de dicho crecimiento". Y la tendencia se ha acentuado en años posteriores.

MAHA VAJIRALONGKORN. El rey de Tailandia tiene hasta un "masajeador de orejas" para "resistir" el confinamiento.

CINNAMON VELIFUSHI. Éste es el resort en el que Olivia y Raúl de Freitas se quedaron en cuarentena.

DAVID GEFFEN. El magnate de la industria musical causó indignación cuando publicó una foto desde su yate, donde pasa la cuarentena.

Texto: Rafael Sagárnaga
Fotos: Cortesía

PANDEMIA. Médicos que elaboran tratamientos, ingenieros que desarrollan respiradores y mercados móviles en las calles sorprenden en la cuarentena. La crisis por la Covid-19 puso a prueba la creatividad de los bolivianos

LA INVENTIVA BOLIVIANA EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

La Covid-19 y la cuarentena se convirtieron en las dos grandes adversidades que marcan la histórica encrucijada que marca al planeta en estos días. La primera llegó con su compleja amenaza para la salud; la segunda, con su creciente riesgo para la economía. En Bolivia, decenas, quizás cientos, de emprendimientos salieron a plantarles cara en todas sus aristas.

Y en todas sus aristas implica también los tratamientos para enfrentar al coronavirus. De hecho, han surgido ya varios proyectos al más alto nivel académico. En la Universidad Mayor de San Andrés (UMSA), por ejemplo, se conformó el COE o Comité Operativo de Emergencia. Constituye un equipo multidisciplinario con representantes de diversas facultades que abordan los problemas derivados de la crisis. Una de las tareas más importantes encomendadas a los expertos fue la búsqueda de estrategias y elementos existentes en Bolivia que permitan tratar la Covid-19.

"Hay productos que se usan en Bolivia que tienen muy interesantes mecanismos de acción antiviral y antiinflamatoria —dice el inmunólogo Roger Carvajal—. Son los casos del eucaliptol, la echinacea y el sulfato de zinc. No se los ha probado contra el coronavirus, pero son antivirales en general. Cada país está haciendo sus propias pruebas con los productos a los que tengan mayor acceso. Nosotros hemos empezado a desarrollar un protocolo con lo nuestro".

Según Carvajal, quien ostenta un doctorado PHD en su área, dicho protocolo incluirá el uso de hidroxicloroquina y sulfato de zinc, junto a vapores de eucalipto y echinacea. Explica que estos compuestos desatan en el organismo los efectos opuestos a los que desata la Covid-19. "El virus cuando entra a las células libera una serie de sustancias, las citoquinas, que causan una creciente inflamación que llega al pulmón —dice Carvajal—. Pero eso sucede siempre y cuando el sujeto haya permitido que el virus persista, es decir, en los casos de personas con defensas débiles. Entonces estas sustancias en las que estamos trabajando evitan esa 'tormenta de citoquinas' y eliminan los virus".

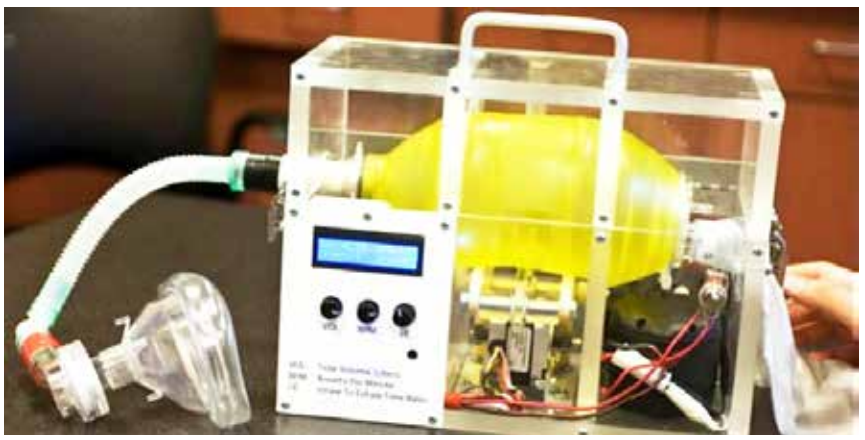
El objetivo del proyecto consiste en lograr que ese tratamiento evite que los afectados por el coronavirus lleguen a estados graves. Así también se lograría que no se acumulen pacientes en nosocomios e incluso en salas de terapia intensiva. "La idea es intervenir de manera temprana, no dejar que llegue al hospital el paciente —remarca el inmunólogo—. Tarea en la que están embarcados muchos investigadores hoy en el mundo".

Los científicos de la UMSA barajaron también otras posibilidades basadas en otros productos andinos como el ayrampu. Pero la descartaron debido a las dificultades de cultivo y producción masiva. Sin embargo, se ha sabido también de otras iniciativas paralelas. Es el caso, por ejemplo, del proyecto lanzado en la Universidad Gabriel René Moreno (Uagrm). Allí un equipo de investigadores con especialidades en química, medicina e ingeniería forestal propusieron el uso del extracto de la quina quina.

Se trata de una planta que crece en la Chiquitanía y es utilizada en la medicina tradicional y la industria. Edgar Marancenbaum, ingeniero y PHD en química, explicó que la infusión del extracto de quina podría ser utilizada en pacientes con síntomas leves de coronavirus. Así se evitaría que lleguen a una fase aguda. Diversos estudios demostraron la actividad antibacteriana, antifúngica y antiviral de este compuesto y su uso eficaz en el tratamiento en enfermedades graves. "Los nativos la utilizaban para la malaria, fiebres, cicatrizar heridas y como expectorante para enfermedades pulmonares", explicaron los expertos en un documento entregado a las autoridades.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN

Especialistas bolivianos también salieron a enfrentar otro de los grandes problemas que atrajo la crisis de la Covid-19: la falta de equipos de protección y desinfección. Y una de las carencias que más angustia en la lucha contra el mal constituyen los respiradores artificiales. Ante la emergencia surgieron al menos cuatro emprendimientos tanto de universidades como desde empresas privadas.



EMPRENDIMIENTO PRIVADO. El prototipo de respirador de las empresas Quantum y Scorpion Soft.

En la lista se halla el equipo liderado por el ingeniero electromecánico Mauricio Alfaro Arnés que trabaja en Cochabamba y está conformado por profesionales egresados de la Universidad Mayor de San Simón (UMSS). También empezó a desarrollar respiradores un grupo de ingenieros de las carreras de ingeniería mecánica y electromecánica de la UMSA respaldados por la Alcaldía de La Paz. Otro proyecto similar se desarrolla en la Universidad Católica paceña. Y uno singular aplicado al mismo propósito fue emprendido por dos empresas privadas: Quantum y Scorpion Soft.

PRESENTACIÓN. **Los prototipos de respiradores artificiales que presentaron la UMSA y la UCB.**

SHOPPING VIRTUAL. **Jala Soft lanzó su plataforma gratuita de ventas online The Box.**

INSUMOS. **La empresa alteña Franquicias Cóndor y Misión Covid construyeron protectores médicos faciales.**

Como es sabido, Quantum fabrica autos eléctricos y Scorpion Soft se dedica al desarrollo de software. Ambas pusieron sus esfuerzos para la elaboración de prototipos de respiradores médicos. Quantum hizo el llamado a través de Facebook y obtuvo una respuesta positiva que les permitió crear grupos de trabajo en Cochabamba y Santa Cruz. Biomédicos, ingenieros mecánicos, médicos que guían, entre otros profesionales, respondieron al llamado. La iniciativa ha sumado especialistas en el eje central y cuenta ya con un prototipo que hace dos semanas se hallaba en pruebas. Es parte de la línea mundial denominada "Resistencia".

Otra sentida carencia en la crisis por la Covid-19 resulta la de los barbijos de calidad N95, especialmente para el personal médico y de emergencias. Dos jóvenes ingenieros mecánicos, Iván y Everth Flores aprovecharon que habían estado desarrollando un proyecto de mascarillas antipolución y apostaron a trabajar barbijos de alta calidad. "Lo hemos hecho desinteresadamente y recibimos el respaldo del rector de la UMSA —señaló Iván a la red ATB—. Usamos un equipo de termoformado a presión para desarrollar el producto en base a varias capas de filtrado del aire. Es posible ampliarlo a varias líneas de producción siempre que se logre reunir la materia prima suficiente".

ALIMENTOS. **Los mercados móviles que circulan por las calles de las principales ciudades del eje.**

UNA CIBERCOMUNIDAD

Por su parte, también apuntó su mayor éxito, por ahora, en equipamiento el proyecto MisiónCovid. Más de 130 jóvenes innovadores y desarrolladores tecnológicos, makers, de varias ciudades se pusieron a fabricar protectores médicos contra la Covid-19 para personal de salud. El emprendimiento se ajustó a estrictas normas técnicas de producción y utilizó impresoras 3D. Ya donaron más de dos mil en ocho de los nueve departamentos, incluidas varias ciudades intermedias y se ganaron el respaldo de diversas instituciones.

"Somos una organización que se formó a partir de varios grupos y empresas de diversas ciudades bolivianas —dice Nicolás Oporto, uno de los voceros de MisiónCovid—. Gracias a internet pudimos compartir ideas y formar un solo bloque. La mayoría somos makers, es decir, jóvenes que experimentamos con tecnología. Sumamos desde marketeros y comunicadores hasta ingenieros informáticos, diseñadores y arquitectos, y también habilísimos empíricos. Logramos aliados con organizaciones de Francia y Argentina y fuimos optimizando los diseños y prototipos de los protectores".

Entusiasta con los resultados del primer proyecto, esta cibercomunidad ahora apuesta a apoyar a otro de los sectores afectado por la sorpresiva crisis: la educación. "Estamos creando un aula virtual —explica Oporto—. Vamos a ayudar a colegios y universidades a facilitarles la gestión de las plataformas multipantalla. También nos abriremos esos espacios para conferencias, información y entretenimiento para que la gente enfrente de mejor manera la cuarentena".

TIENDAS VIRTUALES

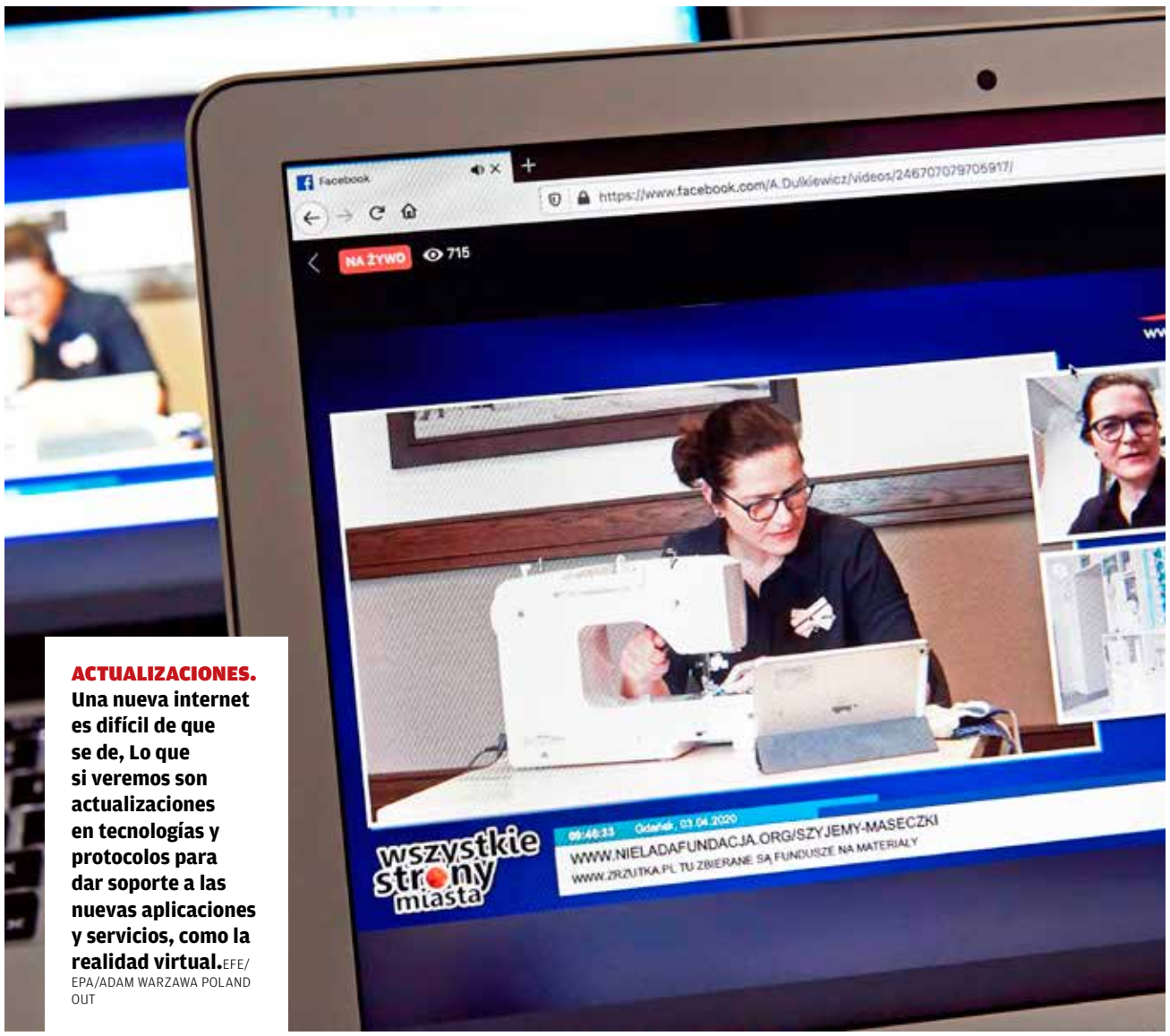
En el ciberespacio también se multiplicaron los emprendimientos de empresas privadas. PickApp lanzó su aplicación Covid-19 para atenciones a diversas emergencias. Provitec ofreció un servicio de supervisión digital para pacientes afectados por la pandemia. Y hace cinco días, Jala Soft estrenó su plataforma The Box (www.box.com.bo). Está destinada a la gestión de pequeñas y medianas empresas.

"La habíamos creado para gestionar un restaurant —dice Xavier Sarabia, responsable del proyecto the Box—. Sobre eso hicimos inicialmente los canales de venta online, contactos directos entre el proveedor que vendía sus productos a precio de distribuidos a los empleados de nuestra empresa. Fue una prueba de concepto como tiendas online. A partir de la crisis del virus decidimos abrir la plataforma a todo el público y trabajamos diversas funciones. Queremos ayudar a las empresas con una herramienta para que puedan vender todos sus productos, como no tenían una tienda online recurrían a las redes sociales. Es un servicio gratuito".

Así, científicos, ingenieros, químicos y decenas de profesionales bolivianos, entre computadoras y laboratorios salieron al frente del coronavirus. Sin embargo, no sobra citar que en las calles afectadas por la cuarentena también se hizo sentir la inventiva. En diversos barrios de las ciudades del eje, por ejemplo, ya son populares los "mercados móviles" con sus respectivos equipos de conductor, socia y vendedor. O también destacan "las carretillas Covid", los "desinfectadores" y cuanta oferta creativa quepa en las redes sociales para llevarla a domicilio. Al parecer, Bolivia ha empezado a adaptarse al nuevo orden mundial.

MÚLTIPLE. La 'nueva internet' propuesta para sustituir a la actual red de redes "formada por múltiples tecnologías y protocolos de comunicación que trabajan de manera distribuida.

¿CÓMO SERÁ INTERNET TRAS EL CORONAVIRUS?



ACTUALIZACIONES. Una nueva internet es difícil de que se de, Lo que si veremos son actualizaciones en tecnologías y protocolos para dar soporte a las nuevas aplicaciones y servicios, como la realidad virtual. EFE/EPA/ADAM WARZAWA POLAND OUT

Texto: Ricardo Segura
Fotos: Efe/Reportajes

Mientras que China propone crear una red más rápida y potente, aunque menos libre, con dispositivos que se intercomuniquen directamente sin intermediarios, expertos europeos sostienen que no se necesita cambiar los fundamentos de Internet, ya que ha demostrado su robustez, fiabilidad y capacidad de crecer.

¿Veremos una nueva internet tras la pandemia del coronavirus? Este tema ha comenzado a ser objeto de debate, desde que Huawei hiciera una primera propuesta de "nueva internet" ante la Unión Internacional de Telecomunicaciones de las Naciones Unidas, según el diario 'The Financial Times', que ha obtenido documentación relacionada con esta iniciativa china.

La documentación recabada por este medio británico consiste en un documento de Huawei y una presentación, según los expertos de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), en Barcelona (España).

La nueva internet que China quiere poner en marcha para reemplazar a la actual, consistiría en que los dispositivos de la misma red se comunicaran directamente entre ellos, sin intermediarios, informa la UOC.

Los autores de este proyecto prometen que la 'nueva internet' tendrá fluidez y que va a combatir los problemas de sobrecarga.

También aseguran que va a poder soportar las nuevas demandas que llegarán con los vehículos autónomos, las comunicaciones holográficas y otra larga serie de innovaciones, según la UOC.

Según la multinacional asiática de alta tecnología esta red sería más rápida y potente y parte de la tecnología que se necesita podrá empezar a probarse el año que viene y, en algún momento, podrán usarla los más de 4.500 millones de usuarios que hay en el mundo, apunta la universidad.

Sin embargo, Pere Tuset Peiró, profesor de los Estudios de Informática, Multimedia y Telecomunicación y director del máster de Industria 4.0 de la UOC, lo pone en duda, ya que la 'nueva internet' que se propone "está muy lejos de ser una realidad y ni tan siquiera están claros los requisitos y las tecnologías que la van a sostener", afirma este experto.

"En todo caso, si acabara encontrándose la forma de desarrollarlo, no lo veríamos a corto plazo. Por otra parte, el actual modelo de negocio que sustenta internet, con operadores que prestan servicio de acceso a la red y empresas que prestan servicios por medio de esta, no lo soportaría", añade Peiró.

Lo que se conoce de la propuesta liderada por Huawei, que describe la infraestructura del internet actual como 'inestable' e 'insuficiente', es que busca reemplazar el sistema que ahora usamos, en el que para transmitir datos cada dispositivo envía paquetes de información a una dirección, según esta universidad.

Explican que esta tecnología, que lleva más de cuarenta años en funcionamiento, se basa en el protocolo de control de transmisión o TCP y el sistema de direcciones conocido como protocolo de internet o IP.

Para Huawei, el problema actual es que las redes están cada vez más separadas e individualizadas, y eso hace que la intercomunicación entre ellas sea más lenta y compleja, según informan desde la UOC.

Esto es lo que quiere solucionar el nuevo sistema, que se basaría en una tecnología en la que los dispositivos de la misma red se comunicarían directamente entre ellos, sin depender de un satélite o intermediario, añade.

IDENTIFICACIÓN. Con el sistema actual una persona puede ser identificada mediante su dirección IP. EFE/CABALAR

EN UN TIEMPO. "En todo caso, si acabara encontrándose la forma de desarrollar una nueva internet, no lo veríamos a corto plazo", según Pere Tuset Peiró. IMEO

PROPUESTA RECIBIDA CON RESERVAS

Pero este nuevo sistema no sería totalmente libre, porque requeriría de algún sistema de autentificación para poder funcionar, lo que conllevaría el rastreo de los datos, abriendo la puerta a la censura, ante lo cual, países como EE.UU., Reino Unido y Suecia ya han manifestado sus reservas, según esta universidad.

"Internet es una red de redes, de modo que el concepto de internet como una única red bajo el control exclusivo de un gobierno, un operador o una empresa no existe, no tiene sentido y seguramente no lo tendrá nunca", advierte Peiró.

"Con el sistema actual una persona puede ser identificada mediante su dirección IP, lo cual requiere de una autorización judicial, pero con un sistema de autentificación para acceder a la red, la identificación sería más sencilla y abierta", señala Sergio de Juan-Creix, profesor colaborador de los Estudios de Derecho y Ciencia Política de la UOC.

Juan-Creix advierte que este sistema de autentificación permitiría a los operadores y otros agentes "controlar nuestro uso de internet, con el riesgo que ello conlleva para nuestra privacidad e intimidad, así como poner en jaque derechos fundamentales, como la libertad de expresión y de información, o usarse para restringir el acceso a la red a determinadas personas o medios".

"El actual diseño de Internet con una arquitectura distribuida y con soporte para múltiples tecnologías de comunicación, tiene dos ventajas principales: su escalabilidad (capacidad para crecer) y su robustez", según Xavier Vilajosana, investigador del Internet Interdisciplinary Institute (IN3) de la UOC.

"Su escalabilidad ha permitido soportar nuevos servicios y el crecimiento exponencial del tráfico desde sus inicios, mientras que su robustez ha permitido que múltiples servicios puedan funcionar sobre esta red, pese a que no pueda ofrecer una garantía estricta de calidad al ser una red distribuida", afirma Vilajosana.

"Estos dos factores han sido la base sobre la cual se ha sustentado el crecimiento de internet desde sus inicios como red comercial y, gracias a esa base, el ancho de banda de acceso a la red ha crecido un 50 % anualmente de manera sostenida durante los últimos cuarenta años", según Peiró.

Por esa razón, este experto considera improbable que veamos una 'nueva internet' tras la pandemia del coronavirus.

ESPECIALISTA. Pere Tuset Peiró, foto cedida por UOC.

ACADÉMICO. Sergio de Juan-Creix, profesor colaborador de los Estudios de Derecho y Ciencia Política de la UOC. CEDIDA

RED DE REDES QUE TRABAJA COORDINADA

"No es posible hablar de Internet como un todo sino como un conjunto de cosas que trabajan de manera coordinada. Además, hasta ahora ha demostrado su fiabilidad y escalabilidad, tanto a nivel personal como empresarial, por lo que no hay una necesidad de cambio en los fundamentos de la red", explica Peiró a Efe.

"Lo que si veremos son actualizaciones en algunas tecnologías y protocolos que conforman Internet para dar soporte a las nuevas aplicaciones y servicios, como la realidad virtual" adelanta.

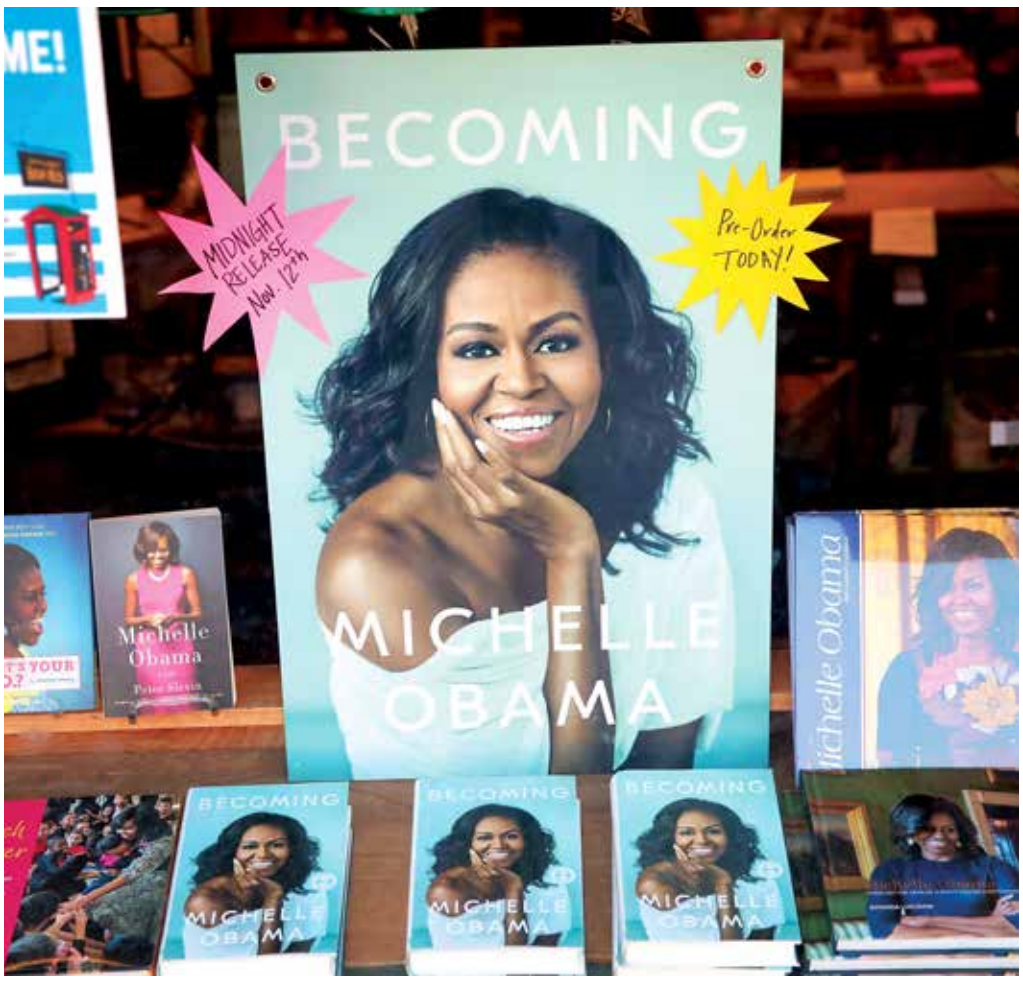
"A nivel de tecnologías de comunicación el avance más significativo será el desarrollo de la red 5G, que permitirá la comunicación inalámbrica con unas características parecidas a una red cableada", señala Peiró.

El experto adelanta que, a nivel de protocolos de comunicación, el avance más significativo será la adopción del protocolo IPv6, que sustituye al actual protocolo IPv4, para dar una mayor capacidad de direccionamiento, así como una mayor eficiencia en el encaminamiento y reenvío de paquetes de datos.

"Ambos avances son la evolución de las tecnologías existentes y son el resultado del desarrollo a cargo de los organismos de estandarización internacional, que no podría modificarse debido a las reticencias de las instituciones y empresas a adoptar otro sistema", concluye.

NETFLIX. Este 6 de mayo se estrena el documental en el que se muestra la gira que realizó Michelle Obama para presentar sus memorias

ESTRENAN DOCUMENTAL SOBRE MICHELLE OBAMA



Texto y foto: AFP

La ex primera dama Michelle Obama será el centro de un documental, que Netflix lanzará esta semana, sobre la gira que hizo para presentar sus exitosas memorias.

"Becoming" como el libro, en español titulado "Mi historia", estará disponible el 6 de mayo.

Es la más reciente colaboración de la familia Obama con el gigante del streaming después de "American Factory", sobre una planta de autos abandonada reabierta por un magnate chino, que ganó el Óscar a mejor documental en febrero.

El nuevo filme muestra "historias sobre la gente increíble que conocí después del lanzamiento de mis memorias", escribió Michelle Obama en Twitter después del anuncio del lanzamiento.

"Durante estos momentos difíciles espero que encuentren algo de inspiración y alegría en esta película", dijo.

Las memorias de la primera primera dama negra, esposa del primer presidente negro de Estados Unidos, Barack Obama, vendió más de dos millones de copias en sus primeras dos semanas a la venta en Norteamérica en 2018.

Obama recorrió 34 ciudades durante varios meses para promover su libro, acompañada por la cineasta Nadia Hallgren, que debuta como directora de largometrajes con este "cercano" documental.

El filme relata la "experiencia actual de Obama, dónde se encuentra en este momento y la forma en que está reflexionando sobre su vida, no sólo sobre sus años en la Casa Blanca", dijo Hallgren.

Los productores indicaron que el documental es el "retrato de un momento en el tiempo contado a través de la historia de la señora Obama".

"Atesoro los recuerdos y ese sentido de conexión ahora más que nunca, a medida que luchamos juntos para capear esta pandemia", complementó la ex primera dama.

"Es difícil en estos días sentirse con los pies en la tierra o con esperanza, pero espero que, como yo, encuentres alegría y un poco de respiro en lo que Nadia ha hecho", indicó.

"GOTTA BE PATIENT". Es la canción que se ha hecho popular gracias al astro canadiense.

Bublé versiona tema de trío español escrito en confinamiento

Texto: EFE
Foto: AFP

Una canción grabada e interpretada en una terraza por tres músicos de Barcelona confinados por la pandemia del coronavirus ha saltado fronteras gracias a la versión realizada por el astro canadiense Michael Bublé.

Se trata de "Gotta Be Patient", tema del trío Stay Homas, que se ha hecho popular durante la cuarentena por componer piezas como esta desde su encierro en un apartamento en Barcelona.

"Michael Bublé nos ha hecho un 'cover'; en fin vivimos en una simulación", anunció la propia formación catalana en un mensaje en Twitter en el que redirigen al video colgado a su vez por el canadiense en su canal de Youtube.

En él, el intérprete de "Feeling Good" canta el citado tema de Stay Homas junto con los componentes de Barnaked Ladies y la mexicana Sofía Reyes.

Según ha contado Universal Music, Bublé descubrió a Stay Homas a finales de marzo gracias a un video que le envió un amigo argentino y quedó "tan asombrado" que publicó un mensaje alabando su trabajo y pidiendo al resto de usuarios que le ayudaran a identificar a la banda.

"¡No sé quiénes son, pero me han puesto una sonrisa en la cara y espero que hagan lo mismo por vosotros!", escribió en su perfil oficial en Twitter hace poco más de un mes.

En un sencillo formato acústico, con la más sencilla de las percusiones, una guitarra y sus voces armonizadas, Stay Homas lleva publicando canciones en sus redes sociales de manera regular desde casi el inicio del confinamiento.

Del reggae a la rumba, no parece haber estilo que se les resista para acompañar letras llenas de humor que giran precisamente en torno a la vida bajo este encierro por coronavirus, grabadas con el cielo de Barcelona como trasfondo.

Tokio apuesta por Marie Kondo

Texto: EFE
Foto: AFP

¿Cómo podemos ocuparnos en estos tiempos de confinamiento más o menos forzado a causa de la pandemia de Covid-19? Muy simple, respondió la gobernadora de Tokio, hace unas semanas, ordenando su casa en compañía de Marie Kondo, gran sacerdotisa japonesa del almacenaje.

Los consejos para ordenar de Marie Kondo, con el fin de entretener a los habitantes bloqueados en sus casas por el estado de emergencia. "Creo que algunos querrán aprovechar estos días de descanso para limpiar", asegura Koike, "con la ayuda de Konmari (el nombre también utilizado en Japón para designar a Marie Kondo), vamos a proponer videos donde nos enseña a ordenar bien".

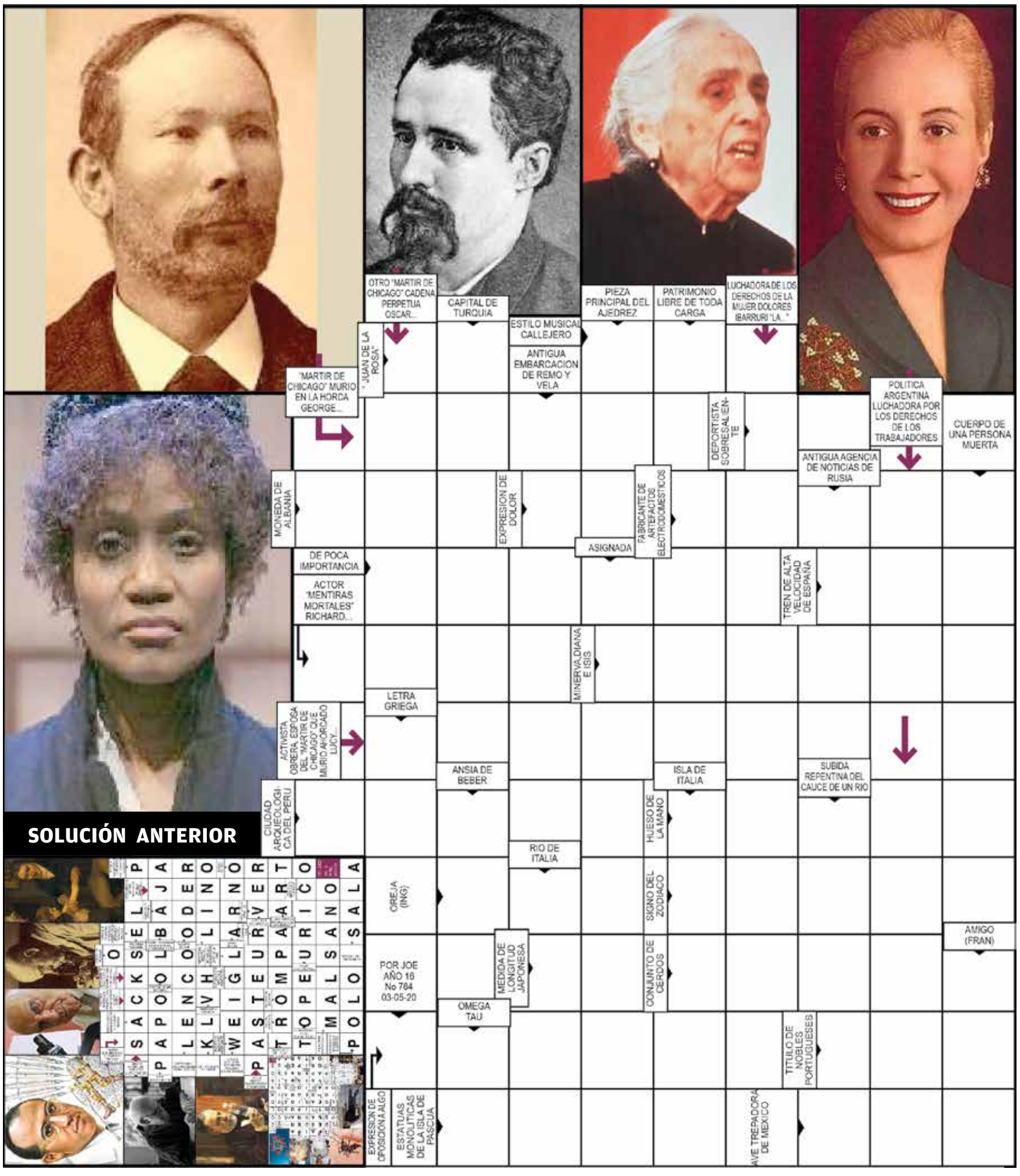
Marie Kondo se hizo famosa publicando en 2011 su libro "La magia del orden", que se convirtió en el más vendido en Japón y, desde entonces, fue traducido a muchos idiomas.

Desde el año pasado también presenta su propia serie en Netflix, "El arte del orden con Marie Kondo".

PENSANDOH!

POR JOSCE
3 de mayo de 2020 • N°1090

Los Tiempos



SOLUCIÓN ANTERIOR